

# おからのカップケーキ

材料(マドレーヌ型 20 個分)

おから	200 g	砂糖	180 g
小麦粉	200 g	卵	4 個
ベーキングパウダー	大さじ 2	バニラエッセンス	少々
バター	140 g	牛乳	100cc

※ココア味の場合はココアを 40 g 加える

## 作り方

- ①おからはパラパラになるまでフライパンでからいりしておく。  
(余分な水分と臭みを取り除くため)
- ②小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。
- ③ボウルにバターを入れやわらかくなるまでねり、砂糖を加えて白っぽくなるまでさらにねる。なめらかになってきたら、溶き卵を 4~5 回に分けて加えて混ぜる。
- ④牛乳を少しずつ加えてさらに混ぜる。
- ⑤④に①を加え混ぜ、②をさっくり混ぜてバニラエッセンスを加える。
- ⑥型の 8 分目まで⑤の生地を分け入れて 170℃のオーブンで 20~25 分焼く。  
(焼き加減を見ながら……)

※ココア味にする場合は……②にココアを加えて一緒にふるい、後は基本と同様にする。

1 つ当たり エネルギー143kcal たんぱく質 2.0 g 脂質 6.9 g 炭水化物 18.1 g カルシウム 18mg 食塩 0.3 g